



Stage de TAI CHI CHUAN

animé par

Jean-François BILLEY



Samedi 6 Avril 2024
Dimanche 7 Avril 2024
à NEVERS (Nièvre)

RENSEIGNEMENTS

Association HEXAGRAMME 58

Nevers

Tél. : 03 86 36 15 54
02 48 74 07 84

Port. : 06 74 45 35 59

Email : mcasterastourny@gmail.com
tai-chinevers@orange.fr

Site web : www.hexagramme58.org

Affiliée à la fédération

FATCC

Fédération d'Associations Tai Chi Chuan

Ecole du Petit Dragon :

Site web : www.fatcc.fr

INSCRIPTION Stage du 6 et 7 Avril 2024

Nom
Prénom
CP ville
Tél.....
Email.....

O le stage complet : 150 €

O par jour : 80 € (préciser le jour)

O demi-journée : 40 € (préciser le jour)

TOTAL : _____

Réduction 20 % pour la deuxième personne de la même famille et pour les chômeurs

Je joins un chèque à l'ordre de **TCC** (encaissé après le stage)

Faire parvenir votre chèque à :

Michèle Tourny
1, imp. des bœufs
18150 La Guerche sur l'Aubois

Jean-François BILLEY

Conseiller Technique de la FABTCC

une école indépendante un enseignement atypique

Jean-François Billey conseiller technique de la FATCC, pratique le tai chi chuan depuis plus de 40 ans. Il a travaillé les principes internes durant une vingtaine d'années avec Maître CHU KING HUNG. Sa rencontre avec le docteur SHEN HONGXUNG, expert en énergétique chinoise, l'a conforté dans l'évidence que toute technique se doit d'éviter le formatage que la codification des arts martiaux peut engendrer.

De quelle manière ? La mise en évidence d'appuis (pieds/mains) aide à prendre conscience de l'axe vertébral (canal central) ; cela permet le libre mouvement du diaphragme qui selon les postures yin/yang engendre l'inversion de la respiration.

Sans cette compréhension, le travail d'ouverture des coudes et des genoux, si particulier à notre enchaînement, resterait rigide et n'aurait aucun sens. Ces ouvertures sont nécessaires à la fluidité des mouvements et à la libre circulation de l'énergie.

Par sa recherche et un travail personnel important, Jean-François BILLEY a réussi à atteindre un réel niveau de maîtrise de l'énergie interne.

Il nous propose de nous ouvrir aux bénéfices de la pratique du tai chi chuan. Il a mis au point une série d'exercices préparatoires qui seront proposés durant le stage.

Les stages qu'il anime nous offrent une manière idéale de rencontrer cet art martial interne ou d'en approfondir sa pratique.

PROGRAMME

LIEU

Samedi matin 6 Avril 2024

09h00 – 12h00
Exercices internes assis, Chi Kong
Tous niveaux
.....

Samedi

Salle polyvalente des Bords de Loire
bd Bernard Palissy

Samedi après-midi 6 Avril 2024

14h30 – 17h30
Programme défini sur place
Tous niveaux
.....

Nevers

Dimanche 7 Avril 2024

09h00 – 12h00 / 14h30 – 17h30
Programme défini sur place
Tous niveaux
.....

Dimanche

Gymnase Blaise Pascal
30 bd de Lattre de Tassigny

Nevers